



## Owsianka 2% z kiwi i bananem

★★★★★ (10)

10 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**253 kcal** / 1 porcję (318 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>79.75 kcal</b> 3.99%	Białko <b>3.19 g</b> 6.38%	Węglowod. <b>13.53 g</b> 5.01%	Tłuszcze <b>1.83 g</b> 2.61%	Błonnik <b>1.00 g</b> 4%	<b>GDA</b> <b>3.99 %</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 200g (¾ szklanki)
- Płatki owsiane górskie - 20g (2 łyżki stołowe)
- Kiwi - 37.5g (½ sztuki)
- Banan - 60g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Mleko wlej do rondelka i podgrzej. Dodaj płatki owsiane i gotuj dalej na małym ogniu aż potrawa zgęstnieje. Przełóż do miski.

**KROK 2:** Kiwi ołucz, obierz ze skórki i pokrój w półplasterki. Banana obierz i pokrój w plasterki. Owoce dodaj do owsianki.

Smacznego!

